HUBUNGAN *SELF ESTEEM* TERHADAP KECENDERUNGAN DEPRESI PADA MAHASISWA

(Relationship of Self Esteem Against the Trend of Depression in Students)

Aziza Fitriah[1], Dyta Setiawati Hariyono[2]

[1,2]Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Email: aziza.fitriah@yahoo.com[1], nandhita007@gmail.com[2]

ABSTRAK

Dewasa ini perkembangan zaman menuntut tantangan hidup dan tanggung jawab yang semakin berat. Dalam kehidupan sehari-hari banyak persitiwa yang berdampak pada tekanan psikologis dan menimbulkan reaksi emosional, seperti cemas, khawatir, turunya minat terhadap aktifitas sosial dan pribadi. Masalah depresi pada mahasiswa dalam proses mereka menjalani studi di perguruan tinggi cukup tinggi, dengan kondisi tersebut perlu kiranya dilakukan studi lebih lanjut tentang kondisi pribadi terutama Self Esteem dalam diri mahasiswa sebagai pribadi yang sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana Hubungan Self Esteem terhadap Depresi pada Mahasiswa. Didapatkan hasil bahwa ada hubungan negatif yang signifikan (r xy= -0,270; sig = 0,000 ≤ 0,05) antara Self Esteem dengan Depresi. Berdasarkan hasil analisis menunjukan bahwa sumbangan efektif variabel Self Esteem terhadap variabel depresi sebesar r2 = 0,073, hubungan Self Esteem terhadap depresi sebesar 7,3%, ini berarti variabel lain yang mempengaruhi depresi sebesar 92,7%. Hasil analisa didapatkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antaraSelf Esteem dengan kecenderungan depresi dengan angka sebesar -0,270 dengan p = < 0,000. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa apabila semakin tinggi tingkat Self Esteemnya mahasiswa maka semakin rendah tingkat depresi, begitu pula sebaliknya apabila Self Esteem mahasiswa rendah maka semakin tinggi pula tingkat depresi.

Kata kunci: ***Self Esteem,*** **Depresi, Mahasiswa**

ABSTRACT

Today the development of the times demands increasingly difficult life challenges and responsibilities. In everyday life many events have an impact on psychological distress and cause emotional reactions, such as anxiety, worry, interest in social and personal activities. The problem of depression in students in their process of undergoing study in college is quite high, with these conditions it is necessary to do further studies on personal conditions, especially Self Esteem in students as healthy individuals. This study aims to determine how the Relationship of Self Esteem to Depression in Students. The results showed that there was a significant negative relationship (xy = -0.270; sig = 0,000 <0.05) between Self Esteem and Depression. Based on the results of the analysis show that the effective contribution of the Self Esteem variable to the depression variable is r2 = 0.073, the Self Esteem relationship to depression is 7.3%, this means other variables that influence depression are 92.7%. The results of the analysis showed that there was a significant negative relationship between Self Esteem and depression tendency with a number of -0.270 with p = <0.000. The results of this study indicate that if the higher the level of Self Esteem the student is the lower the level of depression, and vice versa if the student's Self Esteem is low, the higher the level of depression.

Keywords: Self Esteem, Depression, Students

PENDAHULUAN

Dewasa ini perkembangan zaman menuntut tantangan hidup dan tanggung jawab yang semakin berat. Dalam kehidupan sehari-hari banyak persitiwa yang berdampak pada tekanan psikologis dan menimbulkan reaksi emosional,

seperti cemas, khawatir, turunya minat terhadap aktifitas sosial dan pribadi. Kondisi ini dapat mendera siapa saja tidak memandang usia, ataupun jenis kelamin, tak terkecuali mahasiswa yang merupakan generasi muda dengan semangat maju tinggi.

Mahasiswa merupakan status yang disandang oleh seseorang karena hubungannya dengan perguruan tinggi yang diharapkan dapat menjadi calon-calon intelektual. Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, universitas (Hartaji, 2012: 5). Mahasiswa melalui kemampuan intelektual, kepekaan sosisal serta sikap kritisnya, diharapkan mahasiswa mampu menjadi pengontrol sebuah kehidupan sosial pada masyarakat.

Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai dengan masa dewasa awal. Seperti yang telah dikemukakan oleh Monks bahwa masa remaja secara global berlangsung antara usia 12 sampai dengan usia 21 tahun, dengan pembagian usia 12-15 tahun adalah masa remaja awal, usia 15 – 18 tahun adalah masa remaja pertengahan, usia 18-21 tahun adalah masa remaja akhir (Moonk: 2006).

Dilihat dari segi perkembangannya, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pemantapan pendirian hidup (Yusuf, 2012: 27). Menurut Cole dalam Yusuf, perubahan dari anak-anak yang tergantung menjadi individu yang mandiri, menyebabkan remaja harus menyesuaikan diri dengan banyak hal, yaitu yang berhubungan dengan kematangan emosional, mengembangkan ketertarikan terhadap lawan jenis, kematangan sosial, kemandirian di luar rumah, kematangan mental, permulaan dari kemandirian secara finansial, menggunakan waktu luang secara tepat, cara memandang kehidupan, dan identifikasi diri sendiri (Yusuf: 2012).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh National Collage Health Assessment pada tahun 2014 menunjukkan data bahwa sebanyak 33% mahasiswa yang mengikuti survei mengalami depresi selama kurang lebih satu tahun belakangan. Kondisi ini membuat mereka menjadi kesulitan fokus dalam belajar dan mengerjakan tugas, karena diliputi banyak rasa kehawatiran hal-hal kecil dalam hidup mereka. Selain itu penelitian dari James Madison University didapatkan hasil yang menunjukkan terdapat indikasi bahwa mahasiswa saat ini mengalami kondisi yang serius sampai pada tahap krisis kesehatan mental (Henriques: 2015).

Penelitian lain di tahun 2015 juga menyimpulkan hasil yang senada bahwa 20 persen mahasiswa masa kini mencari perawatan dan konsultasi jiwa terkait tekanan yang mereka alami di dunia akademis. Bahkan, 9 persen di antaranya mengaku, secara serius mereka sempat terlintas untuk bunuh diri karena tak kuat menanggung beban yang dialaminya.

Dilansir dari www.bali.tribunnews.com ditemukan tewas gantung diri di pohon coklat seorang mahasiswa dari Universitas Pendidikan Ganesha Bali pada tanggal 13 Mei 2016 pada pukul 10.30 wita. Menurut informasi dari Kapolsek Pupuan Tabanan Bali AKP I Wayan Sidin membenarkan bahwa kejadian tersebut, berdasarkan penelusuran polisi diduga korban gantung diri karena depresi dengan proses kuliahnya yang tidak kunjung selesai hingga semester 12.

Tingginya tekanan dan tuntutan yang dirasakan mahasiswa pada saat sekarang ini, tanpa disadari dapat mempengaruhi kualitas fisik dan juga kesehatan mentalnya. Kondisi ini bagaikan fenomena gunung es yang secara nyata tidak tampak sebagai suatu masalah, akan tetapi pada kenyataanya mereka menyimpan beban yang besar secara psikologis yang dapat berdampak pada kondisi depresi.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan Associated Press-MtvU poll, lebih dari 42% mahasiswa berusia antara 18-24 tahun di 40 universitas Amerika mengalami depresi karena masalah nilai, percintaan, hutang, dan tugas kuliah. Sedangkan 13% mahasiswa lainnya memiliki ciri rentan terkena depresi. Mahasiswa yang mengalami depresi itu mengaku sulit tidur, putus asa, dan banyak diantaranya belum ditangani dokter atau bantuan 9arik9ve9nal lainya. Bahkan 7% di antara mahasiswa yang mengalami depresi itu, memiliki pikiran lebih baik menyakiti diri sendiri atau mati (2009).

Kondisi ini menunjukkan bahwa banyaknya masalah yang harus diatasi oleh seorang mahasiswa yang masih dalam tahap perkembangan usia tersebut. Jika banyak kompleksitas masalah yang tidak mampu teratasi, sangat memungkinkan akan menyebabkan mahasiswa menjadi merasa terbebani, menjadi tidak menghargai diri sendiri serta menganggap

dirinya sebagai orang yang gagal atau tidak mampu. Kondisi ini jika berkelanjutan akan dapat menyebabkan depresi pada mahasiswa tersebut. Depresi menurut Nevid, adalah periode kesedihan dari waktu ke waktu, merasa sangat terpuruk, menangis, kehilangan minat pada berbagai hal, sulit untuk berkonsentrasi, berharap hal terburuk akan terjadi, atau bahkan mempertimbangkan untuk bunuh diri (Nevid, dkk: 2005). Konsep ini sesuai dengan pendapat Davison, bahwa depresi merupakan kondisi emosional yang biasanya ditandai dengan kesedihan yang amat sangat, perasaan tidak berarti dan bersalah, menarik diri dari orang lain, tidak dapat tidur, kehilangan selera makan, hasrat seksual, dan minat serta kesenangan dalam aktivitas yang biasa dilakukan (Davidson, dkk: 2006).

Depresi dapat mengakibatkan dampak yang merugikan bagi yang mengalaminya seperti terganggunya fungsi sosial, fungsi pekerjaan, mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi, mengalami ketidak berdayaan yang dipelajari, bahkan hingga tindakan bunuh diri yang menyebabkan kematian. Seperti kasus yang terjadi pada bulan November tahun 2016, dilansir dari www.daerah.sindonews.com , dikabarkan ada seorang mahasiswa berusia 22 tahun berkuliah di Universitas Semarang (USM) yang tewas setelah mengamuk di Salon Shinta kota Semarang. Pada kejadian tersebut korban datang ke salon dengan tujuan potong rambut serta ingin mewarnai rambutnya, selama proses di salon dia bercerita bahwa kalau sedang banyak masalah. Tidak terjadi perkelahian apapun, hanya saja korban tiba-tiba mengamuk dan kemudian memukul kaca cermin yang ada di salon dan berakibat pada robeknya pergelangan tangan hingga ke pembuluh vena, karna kondisi tersebut korban tewas kehabisan darah.

Haye mengatakan bahwa penyebab depresi adalah adanya tujuan-tujuan yang tidak tercapai yang menyebabkan kekecewaan serta adanya kegagalan yang menyebabkan kurangnya penghargaan terhadap diri. Individu dengan *Self Esteem* rendah cenderung memandang dirinya secara terfokus pada kelemahan dirinya (Cynthia: 2009). Menurut Pelham & Swan berbeda dengan orang-orang yang mempunyai *Self Esteem* yang tinggi, pada umumnya percaya pada kemampuannya sendiri, realistis, optimis dan efektif dalam menghadapi masalah-masalahnya, sehingga mereka jarang mengalami gangguan-gangguan penyesuaian, apalagi gangguan-gangguan psikologis seperti depresi (Aditomo & Retnowati: 2004).

Self Esteem (*Self Esteem*) merupakan salah satu elemen penting bagi pembentukan konsep diri seseorang, dan akan berdampak luas pada sikap dan perilakunya. *Self Esteem* merupakan salah satu elemen penting bagi pembentukan konsep diri seseorang, dan akan berdampak luas pada sikap dan perilakunya. Individu dapat mengalami peningkatan *Self Esteem* karena adanya kesuksesan dalam aspek yang bersangkutan, sementara kegagalan dapat menimbulkan penurunan dalam *Self Esteem* (Crocker & Wolfe, 2001).

Self Esteem seseorang merupakan cermin bagaimana orang lain memandang dirinya atau nilai lebih yang diberikan orang lain pada dirinya sebagai manusia. *Self Esteem* merupakan dimensi penilaian global mengenai diri (Santrock: 2003). *Self Esteem* adalah apa yang individu rasakan mengenai dirinya. Jadi dapat disimpulkan *Self Esteem* merupakan suatu penilaian subjektif yang dibuat individu mengenai dirinya sendiri bisa berbentuk positif atau negative, apakah individu tersebut merasa bahwa dirinya berharga, penting, mampu dan memiliki arti bagi orang lain, yang berasal dari berbagai sumber baik internal maupun eksternal seperti dukungan keluarga, kompetisi, penampilan fisik, anugerah Tuhan, nilai moral, penghargaan dari orang lain, daya 10arik lawan jenis, hubungan persahabatan dan interaksi sosial terhadap orang lain (Steinberg: 2002).

Self Esteem yang tinggi membantu meningkatkan inisiatif, resiliensi dan perasaan puas pada diri seseorang (Baumeister dkk., 2003; dalam Myers, 2005). Terlihat bahwa *Self Esteem* yang tinggi mencerminkan kondisi pribadi positif, yang akan memunculkan sikap yang baik dalam berinteraksi dengan orang lain. Seseorang dengan *Self Esteem* tinggi dikatakan memiliki resiliensi yang tinggi, yaitu memiliki kemampuan untuk bangkit kembali, dengan cara mengatasi tekanan yang dialami. Namun demikian, seseorang dengan *Self Esteem* tinggi bisa saja suatu saat mengalami kegagalan atau kekecewaan yang membuat *Self Esteem* mereka menurun. *Self Esteem* individu dapat berasal dari dukungan keluarga, kompetisi, penampilan, nilai moral dan penghargaan dari orang lain.

Tidak terlepas juga dengan apa yang telah terjadi pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, banyaknya masalah yang terjadi pada mahasiswa yang di rujuk ke Pusat layanan psikologi di Fakultas Psikologi Universitas

Muhammadiyah Banjarmasin. Sebagian besar dari mereka mengalami permasalahan emosional yang telah mengarah pada kondisi Depresi, sehingga fungsi dan peran dirinya menurun, yang kemudian mengganggu proses perkuliahan mahasiswa-mahasiswa tersebut.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional, menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode kuantitatif merupakan cara pengambilan keputusan, interpretasi data, dan kesimpulan berdasarkan angka-angka yang diperoleh dari hasil analisis statistic. Sehingga pendekatan yang digunakan adalah pendekatan berbasis data-data statistic yang didapat dari skor skala instrument penelitian. Dalam penelitian ini variabel yang ingin diketahui adalah "Hubungan *Self Esteem* terhadap Depresi pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Banjarmasin".

Dalam penelitian ini peneliti mengidentifikasi Variabel Bebas (X): *Self Esteem* dan Variabel Terikat (Y): Depresi.

Alat ukur yang untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini menggunakan 2 alat ukur, adalah sebagai berikut:

1) Skala *Self Esteem*
   Alat ukur pertama yang digunakan dalam penelitian ini adalah Rosenberg's *Self Esteem* Scale (RSES) yang dirancang oleh Rosenberg (Rosenberg et.al., 1995). Alat ukur ini terdiri dari 10 item yang merupakan alat ukur unidimensional yang mengukur *Self Esteem* secara global.

2) Skala Depresi
   Skala untuk mengukur depresi akan menggunakan Skala baku BDI (*Beck Depression Inventory).*Skala ini bertujuan untuk mengetahui tingkat deprasi pada mahasiswa. Pada Skala BDI ini merupakan instrument untuk mengukur derajat depresi dari Dr. Aaron T Beck yang di dalamnya terdapat 21 item pernyataan yang menggambarkan 21 kategori, yiatu: perasaan sedih, perasaan pesimis, perasaan gagal, perasaan tidak puas, perasaan bersalah, perasaan dihukum, membenci diri sendiri, menyalahkan diri, keinginan bunuh diri, mudah menangis, mudah tersinggung, menarik diri dari hubungan sosial, tidak mampu mengambil keputusan, penyimpangan citra tubuh, kemunduran pekerjaan, gangguan tidur, kelelahan, kehilangan nafsu makan, penurunan berat badan, preokupasi somatic, kehilangan libido.

Responden yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa di lingkup Universitas Muhammadiyah Banjarmasin yang masih aktif dalam perkuliahan dari semua program studi. Berikut tabel mahasiswa yang menjadi populasi penelitian.

Tabel 1. Populasi Penelitian

Program Studi	Jumlah
S1 Keperawatan	308
S1 Keperawatan Ners	109
D3 Keperawatan	129
D3 Kebidanan	154
S1 Farmasi	146
D3 Farmasi	183
S1 Psikologi	15
S1 Teknik Sipil	15
S1 Informatika	16
S1 Arsitektur	5
S1 PWK	19
Total	**1.099**

Pengambilan sampel akan dilakukan dengan teknik Random Quota Sampling. Random kuota sampling adalah teknik probobality sampling, dimana responden dipilih secara acak dan dibatasi pada kuota 15% dari jumlah mahasiswa yang menjadi bagian populasi. Dengan jumlah populasi sebanyak 1.099 mahasiswa, maka 15% dari 1.099 adalah 165 mahasiswa yang diambil untuk menjadi sampel penelitian.

Analisis Data

1). Uji Normalitas & Linieritas

Uji normalitas dan linieritas merupakan uji prasyarat sebelum melakukan pengujian hipotesis. Uji Normalitas dilakukan untuk melihat penyimpangan frekuensi hasil penelitian dari frekueansi hipotetik. Jika tidak ada penyimpangan, maka variabel yang diuji memiliki sebaran normal. Uji normalitas menggunakan teknik *Kolmogorof-smirnov* menunjukkan $p > 0,050$ yang berarti sebaran data tes awal dan tes akhir dinyatakan normal. Uji Linieritas dilakukan untuk membuktikan bahwa masing-masing variable dengan variable tergantung, kaidah yang digunakan untuk mengetahui linieritas hubungan variable bebas dan tegantung adalah jika $p > 0,05$ maka

hubungannya linier, jika p < 0,05 maka hubungannya tidak linier (Sugiyono: 2007).

2). Analisis Korelasi

Statistik berarti cara-cara ilmiah yang dipersiapkan untuk mengumpulkan, menyusun, menyajikan dan menganalisa data penelitian yang berbentuk angka-angka dan diharapkan dapat menyediakan dasar-dasar yang dapat dipertanggung jawabkan untuk menarik kesimpulan-kesimpulan yang besar dan untuk mengambil keputusan-keputusan yang baik.

Korelasi product-moment merupakan teknik pengukuran tingkat hubungan antara dua variabel yang datanya berskala interval atau rasio. Angka korelasinya disimpulkan dengan r. Angka r product moment mempunyai kepekaan terhadap konsistensi hubungan timbal balik (Sugiyono: 2007).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sasaran yang menjadi bagian dari kegiatan dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa di lingkup Universitas Muhammadiyah Banjarmasin yang masih aktif dalam perkuliahan. Dengan jumlah mahasiswa semester 3 sebanyak 136 Orang (80,95%), mahasiswa semester 5 sebanyak 22 Orang (13,09%), dan mahasiswa semester 7 sebanyak 9 Orang (5,35%). Lokasi dari kegiatan dalam penelitian ini adalah di lingkup Universitas Muhammadiyah Banjarmasin. Adapun untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Karakteristik Subjek Berdasarkan Semester

Subjek Penelitian	Frekuensi	Prosentase
Semester 3	136	80,95%
Semester 5	23	13,09%
Semester 7	9	5,35%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan subjek penelitian berdasarkan semester di dapatkan hasil bahwa lebih banyak subjek semester 3 yaitu 80,95%, dibandingkan dengan subjek di semester 5 (13,09%) maupun yang semester 7 (5,35%).

Proses pengumpulan data dilakukan pada tanggal 25 September – 13 Oktober 2017 dengan jumlah sampel sebanyak 168 mahasiswa, yang terdiri dari laki-laki 54 orang dan perempuan berjumlah 114 orang. Adapun untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Karakteristik Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Prosentase
Laki-laki	54	32,14 %
Perempuan	114	67,85 %

Berdasarkan tabel 3 di atas menunjukan karakterisitik subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin, di dapatkan hasil bahwa lebih banyak subjek berjenis kelamin perempuan yaitu 114 (67,85 %) dibandingkan dengan responden laki-laki yaitu 54 (32,14 %).

Tabel 4. Karakteristik Subjek Berdasarkan Faklutas

Fakultas	Frekuensi	Prosentase
FKIK	76	45,23%
Farmasi	51	30,35%
Teknik	32	19,04%
Psikologi	9	5,35%

Berdasarkan tabel 4 di atas menunjukan karakterisitik subjek penelitian berdasarkan Fakultas yaitu, 45,23% mahasiswa FKIK, 30,35% mahasiswa Farmasi, 19,04% mahasiswa Teknik, dan 5,35% mahasiswa Psikologi.

Uji Normalitas dan Linieritas

Penentuan jenis analisis data dapat dilakukan jika telah memenuhi uji asumsi klasik. Asumsi klasik pada analisis korelasi bertujuan untuk menguji bagus atau tidaknya model korelasi yang terbentuk. Pengujian yang dilakukan meliputi uji normalitas dan uji linieritas.

a. Uji Normalitas

Hasil uji asumsi yang pertama adalah uji normalitas menggunakan Kolmogrov-Sminorv menunjukkan bahwa data yang digunakan dalam penelitian berdistribusi normal (Z = 1,337; p = 0,056). Hal menunjukkan bahwa sebaran populasi pada data penelitian ini berdistribusi normal.

Tabel 5. One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		168
Normal Parameters[a,b]	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.28379835
Most Extreme Differences	Absolute	.103
	Positive	.080
	Negative	-.103
Kolmogorov-Smirnov Z		1.337
Asymp. Sig. (2-tailed)		.056

a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.

b. Uji Linieritas

Hasil uji linieritas menunjukkan adanya hubungan liniear yang signifikan antara variabel

bebas dengan variabel terikat dikarenkan nilai signifikansi lebih > 0,05 (p = 0,898).

Sehingga dengan demikian data yang didapatkan telah memenuhi syarat untuk dianalisis menggunakan model analisis korelasi.

Sehingga dengan demikian data yang didapatkan telah memenuhi syarat untuk dianalisis menggunakan model analisis korelasi.

c. Analisis Deskripsi Data Hasil Penelitian

Deskripsi data merupakan gambaran atau penjabaran dari data yang diteliti setelah dilakukan penelitian untuk mengungkapkan tingkat Self-Estee dan tingkat Depresi pada mahasiswa. Untuk menentukan jarak pada masing-masing keterangan dengan pemberian skor standart, menurut Azwar "Pemberian skor standar dilakukan dengan mengubah skor kasar kedalam bentuk penyimpangan dari mean dalam satuan deviasi standart." (Azwar:2003)

Adapun hasil perhitungan rata-rata dan standart deviasi dari kedua variabel tersebut, sebagaimana pada table di bawah ini:

Tabel 6. Nilai Mean dan Standart Deviasi

Descriptive Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
SE	19.7560	4.44864	168
BDI	9.5238	6.98497	168

1) Analisis Data *Self Esteem*

Berdasarkan dari nilai Mean pada skala *Self Esteem* adalah 9,5238 dan standar deviasi adalah 6,98497. Dari hasil tersebut dapat ditentukan jumlah subjek yang berada di kategori tingkat tinggi ada 66 orang (39,29%), kategori tingkat sedang ada 98 orang (58,33%), dan dalam kategori tingkat rendah 4 orang (2,38%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang mempunyai *Self Esteem* yang sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table di bawah ini:

Tabel 7. Kategori Tingkat Self Esteem

No	Kategori	Interval	Frekuensi	%
1.	Rendah	≤ 10	4	2,38%
2.	Sedang	10 – 20	98	58,33%
3.	Tinggi	≥ 20	66	39,29%

Jadi, mahasiswa yang mempunyai *Self Esteem* rendah ada 4 orang dan itu terbagi dalam tabel berikut.

Tabel 8. Mahasiswa Self Esteem Rendah

No.	**Fakultas**	**Semester**	**Jumlah**	**Ket**
1.	FKIK	3	1	Kebidanan
2.	Teknik	3	2	Teknik Sipil & PWK
3.	Psikologi	3	1	

2) Analisis Data Depresi (BDI)

Berdasarkan dari nilai Mean pada skala Depresi adalah 9,5238 dan standar deviasi adalah 6,98497. Dari hasil tersebut dapat ditentukan jumlah subjek yang berada di kategori tingkat tinggi ada 5 orang (2,98%), kategori tingkat sedang ada 37 orang (22,02%), dan dalam kategori tingkat rendah 126 orang (75%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa dalam kondisi Depresi yang rendah. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table di bawah ini:

Tabel 9. Kategori Tingkat Depresi

No	Kategori	Interval	Frekuensi	%
1.	Rendah	≤ 13	126	75%
2.	Sedang	13 – 27	37	22,02%
3.	Tinggi	≥27	5	2,98%

Jadi, mahasiswa yang mempunyai tingkat Depresi yang tinggi ada 5 orang dan itu terbagi dalam tabel berikut.

Tabel 10. Mahasiswa Depresi Tinggi

No.	Fak	Smstr	Jml	Ket
1.	FKIK	3&7	2	Keperawatan
2.	Teknik	3	2	PWK & TI
3.	Farmasi	3	1	S1 Farmasi

3) Hasil Uji Hipotesis

Hasil uji hipotesis diketahui bahwa ada hubungan negatif antara *Self Esteem* dengan Depresi pada mahasiswa UM-BJM.

Adapun kesimpulan tersebut diambil berdasarkan buku Aritonang, yaitu : Apabila taraf signifikansi < 0,05 dan Apabila nilai rxy > r tabel. (Aritonang: 2005)

Tabel 11. Hubungan antar Variabel

		BDI	SE
BDI	Pearson Correlation	1	-.270**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	168	168
SE	Pearson Correlation	-.270**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	168	168

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan data yang terdapat pada tabel di atas, maka didapatkan hasil bahwa ada hubungan negatif yang signifikan (*r* xy= -0,270; sig = 0,000 ≤ 0,05) antara *Self Esteem* dengan Depresi.

Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan negative antara *Self Esteem* terhadap depresi pada mahasiswa. Artinya apabila

semakin tinggi tingkat *Self Esteem* mahasiswa maka semakin rendah tingkat depresi, begitu pula sebaliknya apabila *Self Esteem* mahasiswa rendah maka semakin tinggi tingkat depresi. Sumbangan efektif variable *Self Esteem* terhadap variable depresi sebesar r^2 = 0,073, dengan demikian besar hubungan *Self Esteem* terhadap depresi sebesar 7,3%, ini berarti variabel lain yang mempengaruhi depresi sebesar 92,7%.

Hasil analisa didapatkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara *Self Esteem* dengan kecendrungan Depresi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Banjarmasin yang ditunjukan oleh hasil kolerasi antara *Self Esteem* dengan Depresi dengan nilai rxy sebesar -0,270. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa apabila semakin tinggi tingkat *Self Esteem*nya mahasiswa maka semakin rendah tingkat depresi, begitu pula sebaliknya apabila *Self Esteem* mahasiswa rendah maka semakin tinggi pula tingkat depresi. .Hasil penelitian ini sejalan dengan apa yang dijelaskan oleh Bibring (Beck,1985) bahwa depresi dipengaruhi oleh bagian dari karakter yaitu rendahnya *Self Esteem*.

Senada dengan pendapat dari Bibring, Jacobson (Beck,1985) berpendapat bahwa rendahnya *Self Esteem* merupakan pusat problem psikologi dalam depresi. Ia berpendapat bahwa tujuan dari pengembangan *Self Esteem*, super ego dan ego ideal, pendirian suatu identitas, perbedaan diri seseorang dari orang lain, memelihara *Self Esteem* dan kapasitas untuk memuaskan bentuk objek hubungan.
Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada bulan Mei 2015 pada mahasiswa semester kedua Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang tahun pelajaran 2014-2015 berjumlah 196 orang yang mana hasil penelitian ini menyatakan bahwa individu dengan *Self Esteem* rendah cenderung merasa tidak puas dengan dengan dirinya serta adanya rasa ingin menjadi orang lain, lebih sering mengalami emosi negatif, sulit menerima kegagalan dan kecewa berlebihan saat mengalami gagal, memandang hidup dan berbagai kejadian dalam hidup sebagai hal yang negatif, sulit untuk berinteraksi/ berhubungan dekat dengan orang lain, pesimis, dan tidak berfikir konstuktif (MacKay & Fanning, 2000; Van Zyl, Cronje & Payze, 2006).

Self Esteem secara mandiri memiliki korelasi yang signifikan dengan depresi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Self Esteem* mempunyai hubungan yang negatif dan signifikan dengan depresi. Hal ini sesuai dengan pernyataan yang menyatakan rendahnya *Self Esteem* merupakan faktor yang beresiko terhadap depresi (Orth, Robin, Widaman, & Conger, 2014). Seperti halnya pada penelitian terhadap mahasiswa Universitas Banjarmasin yang berjumlah 168 orang yang masih aktif dalam perkuliahan. Dari hasil data skala *Self Esteem* dapat ditentukan jumlah subjek yang berada di kategori tingkat tinggi ada sebanyak 66 orang (39,29%), kategori tingkat sedang ada 98 orang (58,33%), dan dalam kategori tingkat rendah 4 orang (2,38%). Sedangkan dari hasil data skala depresi jumlah subjek yang berada di kategori tingkat tinggi ada 5 orang (2,98%), kategori tingkat sedang ada 37 orang (22,02%), dan dalam kategori tingkat rendah 126 orang (75%). Hal ini menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil mahasiswa dalam kondisi Depresi yang tinggi dan memiiki *Self Esteem* yang rendah.

Self Esteem seseorang merupakan cermin bagaimana orang lain memandang dirinya atau nilai lebih yang diberikan orang lain pada dirinya sebagai manusia. Santrock (2003) *Self Esteem* merupakan dimensi penilaian global mengenai diri. Steinberg (2002), *Self Esteem* adalah apa yang individu rasakan mengenai dirinya. *Self Esteem* adalah evaluasi global terhadap diri yaitu apakah secara keseluruhan seseorang merasa dirinya baik atau buruk (Santrock, 2007). Serupa dengan definisinya Rice (1996) mengungkapkan bahwa *Self Esteem* adalah penilaian seseorang mengenai apakah dirinya berharga atau tidak.

Definisi lain mengatakan bahwa *Self Esteem* di definiskan sebagai keberhargaan atau sikap yang dimiliki individu terhadap dirinya sendiri, yang tampak dari perasaan berharga atau tidak berharganya seseorang (Mruk, 2006). *Self Esteem* mengalami penurunan hal ini karena remaja memasuki masa pembentukan identitas diri, cara pandang yang tidak realistik, sering kali merasa tidak puas dengan diri sendiri dan sering membandingkan keadaan dirinya dengan figur ideal, yang membuat *Self Esteem* remaja menjadi bermasalah (Hurlock, 1980).

Hasil analisis data dengan teknik korelasi product moment dari Pearson menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan (r XY= -0,270 ; sig = 0,000 < 0,05) antara *Self Esteem* terhadap depresi. Dari hasil tersebut dapat diketahui besar sumbangan variable *Self Esteem* terhadap depresi ($r^2 x 100$) sama dengan 7,3%, ini berarti variabel lain yang mempengaruhi depresi sebesar 92,7%. Karena keterbatasan waktu dan

biaya maka peneliti mengambil satu variabel saja untuk diteliti yaitu *Self Esteem* sebagai variabel yang mempengaruhi depresi.

Self Esteem memiliki kontribusi terhadap depresi (Kernis & Goldman,2006; Teasdale & Russell, 1983; Roberts & Monroe, 1994). *Self Esteem* yang rendah merupakan indikator depresi (Orth, Robin, Widaman, & Conger, 2014). Maramis (2005) memasukkan depresi sebagai gangguan afek dan emosi. Afek ialah "nada" perasaan, menyenangkan atau tidak (seperti kebanggaan, kekecewaan, kasih sayang), yang menyertai suatu pikiran dan biasanya berlangsung lama serta kurang disertai oleh komponen fisiologis. Sedangkan emosi merupakan manifestasi afek keluar dan disertai oleh banyak komponen fisiologis, biasanya berlangsung relative tidak lama (misalnya ketakutan, kecemasan, depresi dan kegembiraan).

Riset menunjukkan bahwa remaja dengan *Self Esteem* rendah akan mengalami hambatan dalam mempertahankan konsep diri positif, dan hambatan tersebut dapat mengakibatkan depresi (Pelham & Swann, 1989). Sedangkan, remaja dengan *Self Esteem* tinggi cenderung memiliki kesehatan yang baik (Rayle,2005), kepuasan hidup yang baik (Myers & Diener, 1995), dan gejala depresi yang rendah (Tennen & Herzberger, 1987). Oleh karena itu, jika remaja memiliki *Self Esteem* tinggi, maka depresinya rendah. (Rayle, 2005; Taylor & Turner, 2001). Hal ini tergambar pada beberapa mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Banjarmasin yang mengalami depresi tingkat tinggi dan mempunyai self – Esteem yang rendah. Mahasiswa yang mengalami depresi tingkat tinggi ada 5 orang mahasiswa yang terdiri dari 2 orang mahasiswa FKIK semester 5 & 7, 2 orang mahasiswa Fakultas Teknik semester 3, dan 1 orang mahasiswa Fakultas Farmasi semester 3.

Sedangkan yang mempunyai *Self Esteem* rendah ada 4 orang mahasiswa yang tediri dari 1 orang mahasiswa FKIK semester 3, 1 orang mahasiswa Fakultas Psikologi semester 3, dan 2 orang mahasiswa Fakultas Teknik semester 3.
Berdasarkan hasil analisis menunjukan bahwa sumbangan efektif variabel *Self Esteem* terhadap variabel depresi sebesar r^2 = 0,073, dengan demikian besar hubungan *Self Esteem* terhadap depresi sebesar 7,3%, ini berarti variabel lain yang mempengaruhi depresi sebesar 92,7%. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penjelasan Coopersmith (dalam Achmad, 1988) yang mengatakan bahwa orang-orang yang mempunyai *Self Esteem* yang tinggi pada umumnya percaya pada kemampuannya sendiri, realistis, optimis dan efektif dalam menghadapi masalahmasalahnya, sehingga jarang mengalami gangguan-gangguan penyesuaian, apalagi gangguan-gangguan psikologis seperti depresi. Demikian hal nya yang tergambar pada mahasiswa-mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, dimana mahasiswa umumnya mampu menampilkan diri secara efektif, sehingga membuat mereka mampu untuk menjalani proses perkuliahan dengan baik. Demikian juga dalam kemampuan mereduksi potensi depresi dalam diri.

Pelham & Swan (dalam Aditomo & Retnowati, 2004) juga menjelaskan bahwa individu yang memiliki *Self Esteem* tinggi berarti memandang dirinya secara positif. Individu dengan *Self Esteem* tinggi sadar akan kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan memandang kelebihan-kelebihan tersebut lebih penting daripada kelemahannya. Subyek penelitian dengan *Self Esteem* yang rendah memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk mengalami depresi. Bisa dikatakan bahwa subyek yang memandang dan menilai dirinya negatif lebih mungkin mengalami depresi daripada subyek yang menghargai dirinya secara positif.

Sebagai akhir pembahasan, perlu peneliti sampaikan bahwa salah satu aspek yang penting diperhatikan dalam mengembangkan *Self Esteem* agar tidak mudah berada dalam kondisi depresif, adalah kemampuan dalam memotiviasi diri untuk terus optimis bahwa diri mampu mengahadapi setiap persoalan yang ada. Perlu diketahui bahwa setiap urusan dan beban yang merupakan kesusahan yang kita hadapi akan diberikan jalan keluar yang terbaik. Sebagai mana Firman Allah dalam QS. Al-Insyirah ayat 1-8, yang Artinya:
(1) Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu?, (2) dan Kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu, (3) yang memberatkan punggungmu? (4) dan Kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu, (5) karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, (6) Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. (7) Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, (8) dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian Hubungan *Self Esteem* terhadap Kecenderungan Depresi Pada

Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Banjarmasin dapat ditarik simpulan sebagai berikut :

Variabel *Self Esteem* dibagi menjadi tiga kategori, yaitu tinggi, sedang dan rendah. Pada sampel yang diteliti terdapat subjek yang berada di kategori tingkat tinggi ada sebanyak 66 orang (39,29%), kategori tingkat sedang ada 98 orang (58,33%), dan dalam kategori tingkat rendah 4 orang (2,38%). Oleh karena itu dapat di artikan bahwa tingkat *Self Esteem* pada diri mahasiswa Universitas Muhammadiyah Banjarmasin tergolong sedang, yaitu 98 Orang (58,33%) dari 168 orang.

Variabel depresi dibagi menjadi tiga kategori, yaitu tinggi, sedang dan rendah. Pada sampel yang diteliti terdapat subjek yang berada di kategori tingkat tinggi ada 5 orang (2,98%), kategori tingkat sedang ada 37 orang (22,02%), dan dalam kategori tingkat rendah 126 orang (75%). Oleh karena itu, secara umum depresi mahasiswa Universitas Muhammadiyah Banjarmasin tergolong rendah, hal ini dapat dilihat dari prosentasenya sebanyak 75 % mahasiswa Universitas Muhammadiyah Banjarmasin yang mengalami depresi tingkat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil mahasiswa dalam kondisi Depresi yang tinggi dan memiliki *Self Esteem* yang rendah.

Hasil analisa didapatkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara*Self Esteem* dengan kecenderungan depresi dengan angka sebesar -0,270 dengan p = < 0,000. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa apabila semakin tinggi tingkat *Self Esteem*nya mahasiswa maka semakin rendah tingkat depresi, begitu pula sebaliknya apabila *Self Esteem* mahasiswa rendah maka semakin tinggi pula tingkat depresi.

Berdasarkan hasil analisis menunjukan bahwa sumbangan efektif variabel *Self Esteem* terhadap variabel depresi sebesar r2 = 0,073, dengan demikian besar hubungan *Self Esteem* terhadap depresi sebesar 7,3%, ini berarti variabel lain yang mempengaruhi depresi sebesar 92,7%.

DAFTAR PUSTAKA

Aditomo, Anindito & Sofia Retnowati. (2004). Perfeksionisme, Harga Diri, dan Kecenderungan Depresi Pada Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi.* No. 1, Hal: 1 – 14

Alimul, Aziz. (2003). *Riset Keperawatan & Teknik Penulisan Ilmiah.* Salemba Medika: Jakarta

Asih, Dina Widhi. (2006). Hubungan antara Problem Focused Coping dengan Depresi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Skripsi Fak. Psikologi UNIKA: Semarang. Tidak diterbitkan.

Asthiningsih, Ni Wayan Wiwin., Marchira, Carla.R., Sedyowinarso, Marlyono. (2010). Hubungan Kemampuan Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Depresi Pada Mahasiswa Program B PSIK FK UGM. *Berita Kedokteran Masyarakat.* Vol.26, No.3, 138-143.

Chaplin, J.P. (2000). *Kamus Lengkap Psikologi.* Raja Grafindo Persada: Jakarta

Darmadi, Ahmad. (2010). *Prevelensi Depresi dan Faktor yang mempengaruhi pada mahasiswa Fak Kedokteran Univ Atma Jaya*. Skripsi Tidak diterbitkan

Davidson, Gerald C. (2004). *Psikologi Abnormal.* Raja Grafindo: Jakarta

Dewi, Tita tri Utami. (2012). *Hubungan antara Kecerdasan emosi dan Agresi Pada Remaja di Jakarta.* Skripsi Binus: Jakarta. Tidak Diterbitkan.

Durand, V Mark & Barlow, David H. (2006). *Intisari Psikologi Abnormal.* Pustaka Pelajar: Yogyakarta

Ekasari, Agustina,. & Andriyani, Zesi. (2013). Pengaruh Peer Group Support dan *Self Esteem* Terhadap Resilience Pada Siswa SMAN Tambun Utara Bekasi. *Jurnal Soul.* Vol.6, No. 1, Hal: 1-20

Fausiah, F., & Julianti, W. (2005). *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa.* UI Press: Jakarta

Guyton, & Hall. (1997). *Fisiologi kedokteran*. EGC: Jakarta.

Goodwin, C.J.,(2005). *Research in psychology method and design.* Fourth Edition. Jhon Wiley & Son, Inc : USA.

Hadi, Sutrisno.(1994).*Metodologi Reasearch Jilid II.* UGM Press: Yogyakarta.

Hawari, Dadang. (2005). *DImensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*. Balai Penerbit UI: Jakarta

Kaplan & Sadock. (1997). *Sinopsis Psikiatris Jilid I.* Bina Aksara: Jakarta

Khan, Rosa Imani. (2012). Perilaku Asertif, Harga Diri, dan Kecenderungan Depresi. *Persona Jurnal Psikologi Indonesia.* Vol. 1, No. 2, Hal: 143 – 154.

Lyubomirsky, S., Chris, T., & Robin, M. D. (2006). What are the differences between

happiness and *Self Esteem*. *Social Indicators Research, 78*, 363 - 404.

Maramis, W.F. (2005). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa.* Airlangga Press: Surabaya

Mizell, C., André, C., Ida, A. K., & Keith, V. M. (2010). African Americans and Physical Health : The Consequences of *Self Esteem* and Happiness. *Journal of Black Studies, 40*, 1189-1211.

Nurhayati, Suci. (2011). Analisis Kecerdasan Emosional, Kematangan Sosial, *Self Esteem* dan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Penerima Program Beasiswa Santri Berprestasi IPB. Skripsi Fak. Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor. Tidak diterbitkan.

Prasetyono,DwiSunar. (2007). *Metode Mengatasi Cemas & Depresi.* Oryza: Yogyakarta

Romadhon, Y.A. (2002). Gambaran Klinik Psikofarmaka pada Penderita Gangguan Kecemasan. *Cermin Dunia Kedokteran.*

Saputro, Bayu Teguh. (2009). *Hubungan Kepribadian Hardiness & Kecerdasan Emosional dengan Depresi Pada Orang dengan HIV-AIDS*. Skripsi Fak. Psikologi UNIKA Semarang. Tidak Diterbitkan.

Sharma, Shraddha Ph.D,. & Agarwala, Surila Ph.D. (2014). *Self Esteem* And Collective *Self Esteem* As Predictors of Depression. *Journal of Behavioral Sciences.* Vol.24, No.1, Hal: 21-28

Subandi, M.A (Ed). (2002). *Psikoterapi pendekatan konvensional dan kontemporer*. Pustaka pelajar: Yogyakarta

Suryabrata, Sumadi. (1999). *Metodologi Penelitian.* Rajawali:Jakarta

Ticusan, Marilena. (2016). Depression And Low *Self Esteem* And Its Influences On School Performance. *Scientific Research and Education in The Air Force-AFASES*. Hal: 669-673

Untari, Tri Dewi. (2005). Faktor-faktor yang berhubungan dengan terjadinya depresi pada mahasiswa tingkat Akhir. Skripsi Fak. Psikologi Undip: Semarang. Tidak Diterbitkan.

www.melindahospital.com/modul

Yusuf, Rr Nia Paramita. (2016). Hubungan Harga Diri dan Kesepian dengan Depresi Pada Remaja. *Psychology Forum UMM*. 2nd Psychology & Humanity.

https://daerah.sindonews.com/read/1153386/22/mahasiswa-yang-tewas-setelah-mengamuk-di-salon-diduga-depresi-1478508166

https://m.tempo.co/read/news/2015/12/04/214724994/habib-mahasiswa-ui-yang-hilangditemukan-linglung-dan-depres